

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Кафедра общей психологии и конфликтологии

**КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ЛИЧНОСТИ, ПЕРЕЖИВАЮЩЕЙ  
ВОЗРАСТНОЙ КРИЗИС**

**Направление «37.03.01 – Психология»**

**Выпускная квалификационная работа**

Квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедрой Л.А. Максимова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

Исполнитель:  
Кошелева Анастасия Валерьевна  
обучающаяся БИ-51z группы

Научный руководитель:  
Ю.Е. Водяха – кандидат псих.  
наук, доцент кафедры общей  
психологии, и конфликтологии

Екатеринбург 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ .....  | 3  |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ВОЗРАСТНОГО КРИЗИСА ЛИЧНОСТИ .....        | 9  |
| 1.1 Теоретический анализ психологических исследований стресса: факторы и условия .....              | 9  |
| 1.2 Психологический анализ копинг-стратегий личности .....  | 16 |
| 1.3 Психология возрастного кризиса личности .....   | 27 |
| ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОПИНГ СТРАТЕГИЙ ЛИЧНОСТИ, ПЕРЕЖИВАЮЩЕЙ ВОЗРАСТНОЙ КРИЗИС ..... | 33 |
| 2.1. Организация исследования .....   | 33 |
| 2.2. Количественный и качественный анализ данных.....   | 36 |
| 2.3. Анализ и интерпретация результатов исследования .....  | 38 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ....  | 45 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....  | 48 |

## **ВВЕДЕНИЕ**

### **Актуальность.**

В современном мире каждый человек постоянно сталкивается с различными жизненными трудностями и стремится справиться с этими трудностями разнообразными способами. Современному миру присуще высокий динамизм, интенсивность взаимодействия между людьми в социальной среде, увеличение интенсивности и масштабности которых формируют разнообразные для людей стрессогенные факторы (аварии, катастрофы, военные действия, насилие и прочее).

Возникающие проблемы на жизненном пути человека могут превышать свое негативное влияние на ресурсы индивида, тем самым приводя его к стрессу, который может повлечь за собой снижение психологического благополучия индивида и ухудшение выполнения им какого-либо вида деятельности. В работах ряда авторов, например в работах Д. Брайтона и Ф. Джонса, можно обнаружить тенденцию распространения стресса в современном мире несмотря на значительное улучшение качества жизни и ее продолжительности.

В связи с этим многие психологи, такие как Е. В. Александрова, Л. И. Анцыферова, Н. О. Белорукова, Е. В. Битюцкая, В. А. Бодров, Н. Е. Водопьянова, Т. В. Гущина, К. И. Корнев, Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, И. М. Никольская, Р. М. Грановская, Е. А. Шепелева и другие, изучают когнитивные конструкты и личностные характеристики человека, способствующие адекватному восприятию меняющихся условий жизни и устойчивой адаптации в них. Для решения жизненных запросов человек использует копинг-стратегии, которые включают в себя как эмоциональные, так и когнитивно-поведенческие личностные особенности.

Феномен копинг стратегий является на сегодняшний день не достаточно изученным жизнетворческим фактором личности, являющийся

конструктивно направленным на жизненные ситуации и саму личность и преобразующий человеческую активность. Совладающее поведение со стрессом или с трудной жизненной ситуацией имеет связь с комплексом целеполагающих действий, а также с прогнозированием конечного результата и творческим созиданием новых и необыкновенных выходов и решений из трудной ситуации. Однако далеко не всегда копинг стратегии определяются однозначно. Имеется большое количество исследований в данной области и на сегодняшний день наиболее дискуссионным и сложным вопросом остается существование различных стратегий совладающего поведения.

Для преодоления трудных жизненных ситуаций личность применяет комплекс активных (копинг-стратегии) и пассивных (защитные механизмы) стратегий, которые, в свою очередь, представляются важнейшими формами адаптационных процессов. Психологическое благополучие личности зависит от ее индивидуального предпочтения стратегий совладающего поведения. Благополучное совладание человека с экзистенциальными задачами обеспечивает довольствие человека самим собой, достигнутыми им результатами, а также благоприятное освоение мира и гармоничное развитие самого человека. И в связи с этим изучение копинг стратегий личности является одной из актуальных жизненных и научных проблем.

В отечественной психологии изучение копинг-стратегий началось в 90-х годах XX столетия и в связи с этим имеется обширный ряд исследований на данную тематику. Исследованиями совладающего поведения занимались такие ученые, как Л. И. Анцыферова, Н. О. Белорукова, Ф. Е. Василюк, Л. Г. Дикая, Т. Л. Крюкова, Е. В. Либина, Л. М. Махнач, К. Муздыбаев, С. К. Нортова-Бочавер, и другие.

Многие отечественные исследователи, например Т. Л. Крюкова, Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский, Е. А. Сергиенко и другие, совладающее поведение определяли как вид социального поведения личности, которое обеспечивает

или разрушает личностное благополучие. Такое поведение позволяет человеку преодолевать стрессовое состояние или трудные жизненные ситуации при помощи осознанных действий, направленное на активное взаимодействие с возникающими ситуациями для дальнейшего их изменения или же правильной адаптации к ним.

Данное понимание основывается на концепции С. Л. Рубинштейн, который определял личность как активного субъекта, поддерживающего и изменяющего свою деятельность в соответствии с собственными убеждениями и взглядами. Определение личности как активного субъекта, и тем самым ответственной за свою деятельность связано с такими индивидуальными внутренними процессами, влияющими на стиль поведения как мотивация, установки, стратегии выхода из сложной жизненной ситуации и противоречия. Оптимальный стиль совладающего поведения происходит за счет стремления личности изменить восприятие данной ситуации и включиться в процесс ее решения, не только адаптироваться к ней, но и преобразовать, увидеть с другой стороны, оптимизируя и свои ресурсы для активного вмешательства в изменение трудной жизненной ситуации. В периоды возрастного кризиса у человека отмечается высокая тревога, сопровождающаяся стрессом из-за различия между тем, что ценно и что доступно на данный момент, в этом случае важно уметь использовать конструктивные и позитивные копинг-стратегии поведения.

Виленская, Никольская, Грановская и др. изучали копинг-стратегии поведения личности в разных возрастных периодах, от детства до зрелости. Также большинство психологов, таких как Белорукова, Подобина и др. занимались анализом копинг-стратегий людей, принадлежащих разным гендерным группам.

Для решения задач, связанных с акмеологией, которая предполагает интегрированное изучение человека при вступлении его в период взрослости

(30-35 лет), необходимо проанализировать копинг-стратегии поведения личности, а то есть его способы принятия, совладания с трудными проблемами, ситуациями, конфликтами, и личностные особенности, играющие существенную роль в использовании той или иной стратегии.

В этот период происходит метаморфоз личности, его внутренняя перестройка взглядов, ценностей, идей, изменение понимание самой жизни и своего собственного бытия, появляется переживание экзистенциального кризиса личности, именно поэтому данная возрастная категория занимает важное место в структуре личностном развитии человека. Экзистенциальный кризис характеризуется в поиске смысла, апатии, в новом взгляде и оценке на свою жизнедеятельность, возможном разочаровании в своей личной, профессиональной сферах, а также создаваемых идеалах и моделях поведения. Переживание между несоответствием своего «Я-реального» и «Я-идеального», и вместе с этим страх неудачи и отставания от своих друзей, повышенная рефлексия, критичность зачастую может сопровождаться потребностью в уединении, разрываем социальных контактов, воспоминаниями о прошлом, фантазиями и неприятием, даже отрицанием реальности, что приводит к дезадаптации и деструктивным способам совладания.

Для оптимального выхода из экзистенциального кризиса важно использовать конструктивные, адаптивные способы совладающего поведения, помогающие рассматривать проблему с разных сторон, искать и видеть не только положительный фон в сложившейся ситуации, но и принимать отрицательный как стимул для активности личности при переосмыслении жизни и собственных взглядов.

**Объект исследования** – совладающее поведение (копинг) личности периода ранней взрослости.

**Предмет исследования** – особенности копинг-стратегии личности, переживающей возрастной кризис.

**Цель данной работы** - выявить особенности предпочитаемых копинг-стратегий взрослой личности, переживающей возрастной кризис.

**Гипотеза исследования** состоит в предположении о том, что существуют различия в применении копинг стратегий личности периода ранней взрослости в зависимости от степени выраженности переживания возрастного кризиса, а именно для личности, переживающей возрастной кризис характерны неоптимальный копинг-стратегии.

**Задачи данной работы:** На основе теоретического анализа психологических исследований выделить и описать факторы и условия переживания личностью стресса.

1. Провести теоретический анализ проблемы совладающего поведения в научной психологической литературе.
2. На теоретическом уровне описать содержание возрастного кризиса личности.
3. Выявить и описать ценности и переживания личности в ситуации возрастного кризиса.
4. На эмпирическом уровне выявить различия в копинг-стратегиях у взрослых, переживающих возрастной кризис.
5. На основе полученных эмпирических данных разработать рекомендации по нивелированию негативных копинг стратегий личности, переживающей возрастной кризис.

#### **Теоретико-методологическая основа исследования**

1. Теория смыслового развития сознания (Л. С. Выготский, Б.С. Братусь, А. Н. Леонтьев)
2. Теория стресса (Р. Лазарус, С. Фолкман)
3. Теория смысла (Ф. Феникс, С. Мадди)

### **Методы исследования.**

1. Теоретический аспект работы с информацией такой как анализ, обобщение, систематизация

2. Практический аспект работы, который основывается на тестировании.

Психодиагностический инструментарий:

- Методика «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (Е.Б. Фанталова);
- Опросник «Способы совладающего поведения» ( Р. Лазарус);
- Методика исследования самоотношения (С.Р. Пантелеев),

3. Аспект обработки полученных данных,

Критерий математической статистики:

- U-критерий Манна Уитни.

### **Практическая и теоретическая значимость исследования.**

Теоретическая значимость нашего исследования состоит в том, что анализ факторов и личностных особенностей, способствующих использованию конкретной копинг-стратегии человеком поможет определить переживания людей ранней взрослости в период экзистенциального кризиса. С помощью анализа психологической литературы мы обобщили ранее написанные материалы на тему совладающего поведения и изучили механизм и особенности преодоления трудной жизненной ситуации. А также наша работа систематизирует и дополнит информацию по «возрастной психологии», «акмеологии», «дифференциальной психологии» и «психологии стресса».

Практическая значимость нашего исследования заключается в то, что данные знания можно использовать в тренингах и как базу для разработки психологической программ по личностному росту, уверенности в себе, повышению уровня адаптивности и самооценки.



## **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ВОЗРАСТНОГО КРИЗИСА ЛИЧНОСТИ**

### **1.1 Теоретический анализ психологических исследований стресса: факторы и условия**

В психологической науке понятие стресса появилось чуть больше полувека назад. Данный термин впервые был введен У. Кэнноном в собственной работе “бороться или бежать”, в которой он подробно описал реакцию организма человека на стрессовую ситуацию. Но широкое распространение данный феномен получил в 1936 году благодаря канадскому физиологу Г. Селье. Достаточно длительное время Селье избегал употребления данного термина, так как им обозначали нервно-психическое напряжение. Только в 1946 году Г. Селье впервые стал употреблять понятие стресса с целью обозначения общего адаптационного напряжения. Г. Селье определял стресс как неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование.

Особенности адаптационного синдрома Г. Селье на психологическом уровне имеет сходство с теорией фрустрации Розенцвейга. Фрустрация определяется Розенцвейгом как столкновение жизненной потребности индивида с невозможным психологическим внутренним барьером. В связи с этим происходит развитие стрессового состояния и в зависимости от интенсивности и длительности неразрешенного внутреннего конфликта может сформироваться невроз. Данная теория Розенцвейга является дополнением к теории Селье, не касающаяся биохимических изменений, которые могут происходить.

В своей концепции Селье определяет стресс как “генеральный адаптационный синдром”. Он определяет три основных структурно-динамических компонентов данного феномена: “Общая стадия тревоги”, “Стадия резистентности”, “Стадия истощения”.

Во многих случаях реакция психики на внешние раздражители происходят в первой и во второй стадиях. Следовательно, индивид первоначально ощущает некоторую степень тревоги, далее начинает воспроизводить противодействующие тревоге ресурсы. Стадия же истощения встречается крайне редко.

Большой интерес вызывает также теория стресса Д. Меканика, которая является разновидностью бихевиористического понимания стресса как ответной реакции. Данная модель была выдвинута в начале 60-х годов XX века. Меканик стрессом характеризует “дискомфортную ответную реакцию личности в особых ситуациях”.

Человек начинает испытывать и проявлять интенсивный дискомфорт в условиях неподготовленности к возникшей ситуации. Данные переживания могут считаться причиной и следствием одновременно, возникая при недостаточной самоуверенности индивида, а, в свою очередь, более подготовленные личности могут чувствовать себя значительно лучше и действовать более эффективно и уверенно.

Следует заметить, что более значимое значение Меканик уделяет изучению ситуациям, провоцирующим развитие стресса. Он считает, что ситуацию стресса поддерживают четыре фактора: способности и возможности индивида, традиции, культура и привычки, навыки и ограничения, а также предъявляемые социумом личности определенные средства, ситуации, в которых личность способна актуализировать и раскрыть данные средства.

Разработанная Мекаником модель стресса имеет также и положительные стороны. Например, в ней говорится о том, что стресс имеет органическую связь с процессом адаптации индивида, и в связи с этим отмечается, что стресс имеет отношение к трудностям, которые испытывает человек в результате воспринятых им вызовов. Понятие же адаптации имеет отношение к путям, или же стратегиям и тактикам, при помощи которых

индивид способен справиться со стрессовой ситуацией и своими конфликтными и противоречивыми чувствами, возбужденными от тех или иных ситуаций.

В данной модели стресса учитываются детерминанты как микросреды, так и макросреды.

Далее мы рассмотрим модель профессионального стресса Т. Кокса, которая представляет собой объяснение динамики возникновения и разрешения ситуации стресса. Смысл данной модели заключается в необходимости анализа источника стресса, имеющий связь с потребностно-мотивационной структурой личности, вовлеченной в профессиональную сферу, например, с мотивами, установками, ценностями и тд. Наибольший выбор делается в пользу диагностического материала, который способен достаточно точно выявить индивидуальные характеристики личности, направленность личности на восприятие происходящих ситуаций, которые несут за собой угрозу, а также индивидуального набора стратегий совладающего поведения.

В 50-х годах XX века увидела свет еще одна модель стресса, разработанная психологом И. Джейнисом, которая в последующие годы развивалась дальше. Он считал, что феномен стресса не имеет психологического определения и смысла, в связи с чем он применял данный термин к понятиям стрессовая ситуация и стрессовая реакция.

Им проводились исследования ответных реакций индивидов, которые возникали после травматических ситуаций.

Исследовав более подробно ситуативные внутрипсихические связи конкретных ответных реакций, Джейнис заметил, что ответные реакции на стрессовые ситуации зависят от ожиданий индивида, натренированности и готовности, а также от защитной стратегии и тактики личности, степенью тревожности и силы личностной потребности, зависимой от восприятия самого себя в контексте данной ситуации.

Также И. Джейнисом были выделены факторы постоянного и ситуативного стрессового поведения человека. К факторам постоянного стрессового поведения автор относит принадлежность национального и религиозного характера, этническое происхождение, социально-экономический статус и другие социальные и культурные факторы. К фактором ситуативного стрессового поведения он относил предрасположенность личности, социальная основа, а также источник и интенсивность предполагаемой угрозы.

Джейнис характеризует стресс как процесс и психическое состояние.

Стресс с точки зрения процесса он рассматривает со стороны психоанализа, а после и со стороны бихевиоризма. Он более четко описывает и благополучно анализирует главные положительные и отрицательные стороны данных подходов в изучении стресса.

Данная концепция Джейниса, в отличие от концепции Селье, дает более точное представление о поведении людей в условиях катастрофического стресса.

В своих работах Джейнис изучил со всех сторон соматопсихические предпосылки к развитию неврозов и факторы психодинамики в хирургической сфере, а также более точно рассмотрел эмоциональные и когнитивные реакции индивида в ситуации стресса.

Немного позже, в 70-х годах XX века, появились основные концептуальные предпосылки транзактного анализа, которые были основаны на описательной структуре психологического стресса Р. Лазаруса. С этого момента физиологические характеристики стресса в рамках нормы больше не являются объектом изучения. Стрессу и стрессовым реакциям в большей степени придается обозначение, указанное Г. Селье, как специфической, означающего индивидуально опосредованной реакции адаптации на возникшие фрустрационные случаи.

Важное внимание уделяется процессуальному анализу индивидуально-психологических закономерностей проживания стресса личностью, а конкретно когнитивного компонента восприятия индивидом разнообразных экзистенциальных ситуаций и использующиеся им копинг стратегий. Исходя из этого происходит формирование оснований для конкретизации и разделения таких понятий как физиологический стресс и психологический стресс.

По мнению Р. Лазаруса психологический компонент реакции на стресс предполагает под собой степень наивысшей субъективности при оценки индивида присутствующих у него в определенный момент внутренних ресурсов с целью благоприятного и эффективного взаимодействия с угрожающей ситуацией.

Развивая представление о стрессе Р. Лазарус представил теорию, в которой разъединял стресс физиологический, прежде всего связанный с реальными раздражителями, и стресс психический, то есть эмоциональный, в котором происходит оценка индивидом происходящей ситуации как нечто трудное и несущее за собой угрозу.

В последнее время было отмечена некоторая условность в разделении физиологического и психического стресса. Физиологический стресс почти всегда имеет психические элементы, а психический стресс имеет физиологические элементы.

Понятия психический и эмоциональный стресс наиболее чаще применяются как синонимичные, так как множество исследователей говорят о том, что эмоциональное возбуждение является основной причиной психического, или психологического, стресса.

Субъективисты говорят о своем подходе как о интеракционной проблеме, а основоположник данной концепции Н. Эндлер, говоря о различных проявлениях человека, в этом же числе и о стрессе, делал акцент

на том, что существует специфический прием взаимодействия личности с самой собой и с окружающим миром.

Также Р. Лазарус, являющийся представителем субъективистского подхода, обуславливал стрессовую реакцию парой личностных особенностей человека. Ими являются представления личности и самой себе и окружающем мире, ее способностью принимать на себя ответственность и обязательства, а также понимание своих возможностей и способностей с целью влияния на возможные последствия.

Далее мы рассмотрим понятие стресса с точки зрения регуляторного подхода, согласно которому индивид имеет возможность использовать разные механизмы регуляции, которые склонен выбирать исходя из детерминанты различных факторов.

Д. Бродбент и Р. Хокки в своей двухуровневой модели управления ресурсами делают акцент на том, что существуют разные уровни саморегуляции, которые зависят от степени осознанности и неосознанности контроля и автоматизма предпринимаемых действий.

Данное мнение помогло организации продуктивного анализа на уровне психического стресса, переживаемый индивидом, одновременно решая в процессе выполнения рабочей деятельности самые разные по своей сложности задачи когнитивного характера.

Делается акцент на том, что существующий уровень осознаваемой регуляции включает в себе несколько высокую психологическую цену для человека, так как имеется предположение о высокой концентрации внимания и эмоциональной заинтересованности и вовлеченности.

Подводя итоги всему вышесказанному ранее, хочется уделить внимание и концептуальной модели, авторами которой являются А. Марселл и П. Варры. Данная модель имеет весьма интересные эмпирические данные, касаемо взаимодействия двух факторов, таких как личность и среда.

Исследователи А. Марселл и П. Варры более точно рассматривали структурно-содержательные и динамические компоненты стрессовых ситуаций и влияние этих компонентов на снижение эффективности трудовой деятельности, ухудшение физического и психического самочувствие работников.

Наибольшее предпочтение отдавалось методологии системного рассмотрения и изучения факторов среды в проявлении психологического стресса и их взаимной обусловленности.

Исследования, которые были разработаны в рамках экологической парадигмы, помогли расширить научное понимание и представление касаясь происхождения и последующего влияния психологического стресса на личность.

## **1.2 Психологический анализ копинг-стратегий личности**

На протяжении всей своей жизни человечество сталкивается с разного рода трудностями, которые воспринимаются как угрожающими и мешающими нормальному процессу жизни. В психологической науке стремление к разрешению стрессовых ситуаций обозначается “копинг-стратегиями”.

Под копинг-стратегиями понимается индивидуальное взаимодействие со стрессовой ситуацией, в основе которого лежат психологические особенности и возможности личности, степень значимости определенной ситуации в жизни человека, а также постоянно меняющиеся эмоциональные, когнитивные и поведенческие попытки справиться с внешними или внутренними требованиями, которые воспринимаются как напряжение. Иными словами копинг-стратегии – это действия личности, направленные на разрешение стрессовой ситуации, которые включают в себя когнитивные, поведенческие и эмоциональные компоненты.

В психологической литературе данный термин впервые появился в 1962 году в работах Л. Мэрфи. Этот термин он использовал в исследованиях преодоления возрастного кризиса детьми. Немного позже, в 1966 году, Р. Лазарус обозначил копинг-стратегии как осознаваемые стратегии, направленные на борьбу со стрессом и другими тревожными ситуациями. Также Лазарус отмечает, что копинг является процессом изменчивым, так как личность и среда имеют неразрывную взаимосвязь и способны влиять друг на друга, в связи с чем, изменяться. Предназначение копинг-стратегий заключается в благоприятной адаптации личности к требованиям стрессовой ситуации.

Ученые, занимающиеся проблемой копинг-стратегий, отмечают несколько точек зрения касательно эффективности стратегий совладания со стрессом. Многие психологические теории говорят о том, что стратегии



совладающего поведения могут быть функциональными и продуктивными, а также деструктивными и дисфункциональными. Также некоторые ученые выдвигают гипотезу о том, что одним из компонентов копингов является полезность для личности. Они дают определение копингов как спектр целенаправленных и осознанных действий, направленных на адаптацию к жизненным ситуациям.

Еще одна точка зрения заключается в представлении копинг стратегий как продуктивных способов совладания, эффективность которых зависит двух факторов: контекста событий и ответных реакций, в которых реализуется те или иные копинг стратегии.

Ученые, занимавшиеся исследованием стратегий совладающего поведения предпринимали попытки систематизировать полученные результаты и создать точную классификацию, смогли описать несколько уровней, обобщив то, что предпринимает личность, чтобы справиться со стрессовой ситуацией и предотвратить негативные последствия. Данные результаты получили определения копинговых действий, копинг стратегий и копинговых стилей.

Копинговые действия определяются как чувства, мысли или действия, которые предпринимает индивид, и в основном относятся к копинг стратегиям, а они, в свою очередь, относятся к копинговым стилям. Порой в научной литературе можно найти определение копинговых действий и копинг стратегий как взаимосвязанных характеристик, а понятие копинговых стилей относится к ряду действий или стратегий, которые постепенно и последовательно применяются человеком с целью преодоления стрессовой ситуации. Также можно встретить и такие определения копинг стратегий как копинг тактики или копинг ресурсы.

Реакции совладания индивида ориентированы на возможность влияния на реальный мир, либо на самого индивида или же на то и другое одновременно. Таким образом к данному поведению относятся два вида

совладающего поведения. К ним относятся копинг, ориентированный на проблему и копинг, сфокусированный на эмоциях.

Авторами были предложены следующие типы копинг-стратегий:

1. Стратегии, ориентированные на ситуацию, т.е. активное влияние, бегство, уход, пассивность.
2. Стратегии, ориентированные на оценку, т.е. переоценка, придание смысла, изменение смысла
3. Стратегии, ориентированные на репрезентацию, т.е. поиск информации, сведений, вытеснение информации.

В теориях совладающего поведения также были выделены некоторые базовые копинг стратегии, например, стратегии разрешения проблем, стратегии поиска социальной поддержки и стратегии ухода, избегания.

Одной из наиболее значимых копинг стратегий можно считать копинг стратегию направленную на разрешение актуальных для личности проблем. Данная копинг стратегия включает в себе комплекс необходимых умений и навыков с целью эффективного управления повседневными проблемами и трудностями. В решении социально важных проблем наиболее часто рассматривается когнитивно-поведенческий процесс, в котором человек находит эффективные способы совладания с затруднительными ситуациями, возникающими в обычной жизни, и являющийся основной копинг стратегией, представляющей открытием обширного перечня возможных решений, способствующей возникновению наиболее общей социальной компетентности.

Копинг стратегия поиска социальной поддержки представляет собой одну из наиболее эффективных и мощнейших копинг ресурсов. Поддержка социума, необходимая человеку, способна сократить воздействие стресс факторов и в связи с этим сохранять психологическое и физическое здоровье человека. Однако социальная поддержка может нести и негативное влияние на индивида. Чрезмерное оказание социальной поддержки может привести к

тому, что у человека может развиваться чувство потери контроля над ситуацией и чувство беспомощности и бессилия. Таким образом необходимо знание субъективной оценки приемлемости и адекватности получаемой социальной поддержки с целью определения психологического состояния личности.

Далее мы рассмотрим следующую копинг стратегию, являющаяся копинг стратегией избегания. Именно данная копинг стратегия является одной из главных стратегий поведения при формировании аддиктивного (зависимого) поведения.

При использовании данной копинг стратегии происходит формирование тенденции к незамедлительному избавлению, избеганию возникающего эмоционального напряжения при возникающей стрессовой ситуации с помощью редукции. Также данная копинг стратегия является механизмом поведения, который основывается на малоразвитом комплексе личностно-средовых копинг ресурсов и активных копинг стратегий. Стратегия избегания имея направление на борьбу со стрессом, помогает его редукции, но обеспечивает развитие личности на низком функциональном уровне.

Главным отличием копинг стратегий от остальных защитных механизмов является то, что при возникновении угрожающей ситуации в психике индивида неосознанно включаются защитные механизмы, а после происходит сознательное и целенаправленное использование стратегий совладающего поведения. Некоторые авторы считают, что связь копинг стратегий и защитных реакций имеет более сложный характер. Способы совладания рассматриваются не только лишь как осознанные способы неосознанных защитных механизмов, но также как и родственное, более широкое понятие, которое включается в себя также бессознательные и осознанные защитные механизмы. В контексте подхода автоматизмы психологической защиты являются только лишь одни из возможных

способов осуществления копинг поведения. Например, такие защитные механизмы как проекция и замещение можно включить в комплекс стратегии совладания конфронтационного типа, а изоляцию и отрицание в стратегии по типу отдаления.

Исходя из всего выше сказанного можно сделать вывод о том, что в основе поведенческих, эмоциональных и когнитивных копинг стратегий может быть несколько разнообразных защитных механизмов. В качестве примера можно взять ситуацию, когда индивид осознанно игнорирует ситуацию, которая ему неприятна, это можно отнести к отрицанию и частично к рационализации. В случае сознательного избегания в работу неосознанно включаются такие защитные механизмы как замещение и сублимация. Поэтому более целесообразно рассматривать понятие копинга в более широком по своему содержанию плане, нежели просто как защитный механизм.

Таким образом, копинг стратегии – это тоже, что и осознанные способы совладания, которые успешно приходят в действие при соблюдении таких условий, как полное осознание появляющихся трудностей, знаний способов благоприятного преодоления различных травматичных ситуаций и умение качественно применять их в жизни.

3. Фрейд говорил о том, что существуют два способа преодоления тревожного состояния. Первым способом он называл ситуацию взаимодействия с фактором, вызывающим тревогу. Это могло быть преодоление возникающих препятствий или процесс осознания мотивов собственного поведения, или многое другое. Второй способ считается менее надежным и безопасным и более пассивным, заключающийся в том, чтобы справляться с тревожным состоянием с помощью бессознательной деформации реальности (внешней и внутренней), то есть за счет формирования какого-либо механизма защиты. В нынешней психологии эта идея обзавелась новой трактовкой в виде разъединении понятий защитные

стратегии и стратегии совладания со стрессом и другими угрожающими событиями. Копинг стратегии могут различными, но тем не менее они остаются всегда осознанными, рациональными и направленными на очаг тревоги и беспокойства (волнение перед экзаменом и стремление справиться с этим каким-либо способом). Защитные стратегии совладания предполагают неосознанное, иррациональное поведение.

Р. Лазарусом было выделено два самых распространённых типа реакций на стрессовую ситуацию. Первый тип был обозначен как проблемно ориентированный, связанный с рациональным анализом возникшей проблемы и с дальнейшим построением плана действий по разрешению данной проблемы, а также проявление самостоятельного анализа произошедшего с обращением за помощью к другим и поиском вспомогательной информации. Второй тип был связан с эмоциональным реагированием на возникающую ситуацию, но с отсутствием конкретных действий, поскольку индивид уходит от попыток анализа проблемы и стремится уйти от нее в сновидения, отключиться от негативных эмоций, позволяя обостриться пагубным привычкам и привлечь посторонних в собственные переживания.

Р. М. Грановская и И. М. Никольская выявили и установили, что взрослые люди в разы чаще используют такие стратегии совладающего поведения, как взаимодействие с творческими продуктами, например, чтение книг, прослушивание музыкальных композиций, посещение музеев и театров и прочее. Или же становятся создателями этих самых творческих продуктов, например, рисование картин, сочинение стихов, пение и тд, то есть им присуще творческое самовыражение. Также они склонны к поиску социальной поддержки, уходу в рабочую атмосферу, изменение видов активности (спорт, прогулки и тд), или предпочитают же неадекватные способы совладания, например, заедать, засыпать, загулять, залюбить и прочее.

Детям и подросткам присущи иные стратегии совладающего поведения. Наиболее распространенными для них копинг стратегиями являются: нахождение наедине с самим собой, сам по себе, обнимать, плакать, гладить, прижимать, грустить, драться, молиться, бороться, просить прощения, говорить правду, стараться забыть, стараться расслабиться, оставаться спокойным и прочее.

Современные авторы рассматривают понятие копинг стратегий с точки зрения их эффективности/неэффективности, а критерием эффективности принимают снижение чувства уязвимости к стрессам.

Например, были получены данные о том, что копинг реакции, закрепленные на проблеме имеют связь с более отрицательными эмоциями и чувствами с ситуациями стресса, которые воспринимались как контролируемые. Помимо этого, применение проблемно – фокусированных стратегий совладающего поведения имеет отрицательную связь с поведенческими и социальными проблемами.

Было показано, что дети и подростки пользуются проблемно – сфокусированными копинг стратегиями меньше, больше переживая проблемы адаптационного характера.

Частое использование эмоционально – фокусированного копинга имеет связь с достаточно серьезными проблемами в поведении, и ко всему прочему с обильным количеством симптомов тревожности и депрессии.

Такие копинг стратегии, как поиск поддержки социума и агрессивный копинг имеют связь с имеющимися знаниями и способностью к адаптации. О пользе, необходимости и эффективности данных стратегий совладающего поведения говорят данные, полученные во множестве исследований. Было продемонстрировано, что ученики мужского пола имели более высокие баллы по шкале успеваемости, таким образом более активно использовали данную копинг стратегию. Хорошей оценкой также можно оценить стратегию активного решения проблем. В связи с этим было выявлено, что

способные к активному решению проблем подростки показали большую легкость в адаптации.

Эмпирические исследования демонстрируют разнообразные данные относительно того, как необходимо оценивать стратегию избегания (уход от негативных мыслей или ситуаций на интеллектуальном и поведенческом уровнях организации). Данный копинг имеет связь с высоким уровнем тревожности и депрессии, а также со сложностями в адаптации. Но другие ученые показывают то, что дети, имеющие стратегию избегания, проявляют меньше неприятностей со своим поведением в образовательной среде и имеют большую социальную компетентность.

Таким образом есть возможность предположить, что копинг избегания имеет положительную связь с социальной успеваемостью тогда, когда ситуация склонна быть неконтролируемой и тогда, когда избегание способствует предотвращению в возрастании негативной ситуации. Кроме того, ученые говорят о том, что копинг избегания имеет пользу в ситуациях кратковременного стресса, а в случаях, когда стресс является продолжительным, то данный копинг проявляется как дезадаптивная реакция и несет в себе негативные последствия.

Такая копинг стратегия, как позитивная переоценка ситуации, считается весьма неоднозначной и с трудом оценивается многими исследователями. Приписывание позитивного значения, с одной стороны, способствует сокращению воздействия стресса и служит эмоциональным приспособлением, а с другой стороны, преобразование взгляда на стрессовую ситуацию затрудняет принятие решения по предпринимаемым действиям с целью разрешения практических проблем.

Так или иначе, копинг стратегия переоценки ситуации представляется, как эффективный способ совладания только в том случае, когда индивид не способен вести контроль над результатом.

Копинг стратегии, которые ориентированы на решение возникающих проблем являются более эффективными, нежели те копинг стратегии, ориентация которых заключается в оптимальном отношении индивида к проблеме. Но также ряд исследований говорит о том, что использование нескольких стратегий совладающего поведения в разы эффективнее, чем выбор единственного способа реагирования и совладания со стрессовой ситуацией. Как было сказано ранее, оптимальность копинг стратегий имеет зависимость от реакции на стресс и непосредственно от контекста, в котором данная реакция происходит.

Стратегии совладающего поведения могут быть неэффективны в одних ситуациях и эффективными в других. Например, копинг стратегии неэффективны в неподконтрольной ситуации индивиду, являются эффективными в тех ситуациях, которые индивид способен контролировать и изменять в нужную сторону. Оценка наших собственных способностей совладать и справляться с жизненными ситуациями имеет под собой основу предшествующего опыта поведения в аналогичных ситуациях, на вере в себя и свои силы, на помощь окружающих вокруг индивида людей, самоуверенности и раскованности.

Таким образом, основываясь на подробном анализе работ различных ученых можно обозначить три подхода к определению понятия копинг-стратегии. Первый подход представляет собой обозначение понятия копинга в рамках черт личности как относительно неизменную предрасположенность реагировать на стрессовые ситуации.

В рамках второго подхода происходит изучение копинга как одного из способов психологической защиты, которая применяется с целью ослабления внутреннего напряжения. Сторонники данного подхода отождествляют копинг с результатом.

Третий подход принадлежит таким исследователям стратегий совладающего поведения как Лазарус и Фолкман. Сущность данного подхода



состоит в том, что копинг необходимо понимать как динамический процесс с постоянно изменяющимися когнитивными и поведенческими попытками руководить внутренними и внешними требованиями, оценивающиеся как напряженные или превосходящие возможности индивида. Данное определение несколько отличается от других определений копинг стратегий. В первом копинг рассматривается с точки зрения постоянно изменяющейся характеристики, во втором делается акцент на различии копинг стратегий и адаптивного поведения, где копинг ограничивается реакциями, а ресурсы индивида являются напрягающими и предвосхищающими. В третьем же Р. Лазарус отделяет копинг от его результата, так как, по его мнению, копинг является попыткой преодоления, включающая в себя больше, чем результат.

Довольно интересной в рамках данного исследования является модель стресса и копинга Дж. Р. Эдвардса. Данная модель показывает влияние копинг стратегий на черты личности, которые впоследствии подвергаются самооцениванию личности. Эта модель представляет из себя обобщение, которое сделал Дж. Эдвардс, основываясь на анализе теории стресса и копинга, также включающая элементы, которые были рассмотрены в мотивационной и теории и теории контроля и принятия решения.

Дж. Эдвардс дает определение стресса, как негативного расхождения между состоянием в определенной ситуации и необходимым состоянием с условием, что наличие расхождения имеет значимость для индивида.

Начало процесса начинается с оценивания и осознания критического момента. На осознанность способны влиять не только лишь личностные особенности, физическое и социальное окружение, а также доступные сведения и индивидуальные когнитивные структуры реальности.

Расхождение же имеет воздействие на психическое и физическое состояние индивида, и помимо этого на копинг стратегии, тем самым на усилия человека по максимальному смягчению и предотвращению негативных воздействий на себя и свое самочувствие. В свою очередь копинг

имеет влияние на самочувствие посредством воздействия на детерминанты стресса таким образом, как изменение значимых и важных аспектов физического и социального окружения, с помощью изменения характеристик личности, преобразовании информации, которая лежит в основе чувств и эмоций, изменяя чувства через когнитивные перестройки реальности, управляя и регулируя желания с целью уменьшения расхождения, а также уменьшая важность и значимость расхождения.

В свою очередь продукт оценки личности самой себя, через негативное расхождение актуального состояния человека и желаемого состояния, может влиять на выбор предпочитаемых копинг-стратегий.

Эдвардсом было замечено, что индивид способен осознанно формировать комплекс копинг стратегий, с возможностью оценивать последствия каждого варианта и выбирать те стратегии, которые приводят к минимальному влиянию последствий стресса и способны улучшить самочувствие. Однако, как считает, ученый, индивид далеко не всегда способен выбрать рациональный подход в своих действиях.

### **1.3 Психология возрастного кризиса личности**

Под возрастными кризисами в психологической науке принимается возрастные промежутки переходных моментов от одного возрастного периода к другому возрастному периоду. Чаще всего принято считать, что возрастной кризис является негативным результатом взаимодействия между растущей и развивающейся личностью и социальной средой.

Психическое становление личности происходит за счет смены устойчивых и критических возрастов. Это означает, что в контексте устойчивого и стабильного возраста созревают новые психические образования, актуализирующиеся и активирующиеся в критическом возрасте. Понятие кризиса подразумевает под собой критически острую ситуацию для принятия какого-либо решения, являясь при этом поворотным моментом, и одной из важных деталей.

Поэтому возрастной кризис определяется как специфические и относительно непродолжительные, примерно до одного года, периоды онтогенеза, для которых характерны резкие психологические изменения.

Данные кризисы являются закономерными и относятся к нормативным процессам в онтогенезе человека, и являющиеся необходимыми условиями для нормального развития личности, в отличие от невротического или травматического кризисов. В большинстве своем возрастные кризисы возникают в том случае, когда личность переходит из одной возрастной группы к другой группе, и имеют связь с качественными преобразованиями и новообразованиями в сфере социального взаимодействия личности, ее деятельности и сознания.

Далее мы рассмотрим понятие возраста.

Возраст – это особая специфическая единица развития человека в онтогенезе. Каждая возрастная ступень в жизни человека обладает рядом определенных нормативов, с помощью которых имеется возможность

отразить адекватность становление личности и которые имеют отношение к психофизическому, интеллектуальному, эмоциональному и личностному развитию. Данные нормативы являются основными задачами возрастного развития, или же возрастных кризисов. Продолжительность, форма и степень остроты возрастного кризиса имеет возможность конкретно отличаться в зависимости от индивидуально-типологических особенностей личности, также в зависимости от социальных и микросоциальных условий.

Состояние кризиса – это состояние личности при происхождении жизненного дисбаланса и деятельности, что приводит к неразумному, с точки зрения человека и социума, неадекватному поведению, поступкам и действиям, и помимо этого к нервно-психическим срывам и ухудшению соматического состояния. В результате чего формируется чувство невыносимости дальнейшего существования в прежнем положении, то есть образовании ситуации, при которой индивид встречается с невозможностью реализовать внутренние необходимости, например мотивы, стремления и ценности, в своей жизни.

Кризис является сам по себе острым продолжительным эмоциональным состоянием, которое возникает в тот момент, когда человек сталкивается с барьером на пути к удовлетворению своих жизненно необходимых потребностей и желаний, состояние, которое невозможно устранить способами, которые известны индивиду заранее, полученные из прошлого опыта. Психологический кризис же это внутренняя дисгармония эмоционального баланса, которое возникает от наступления возникающей угрозы, образующиеся благодаря внешним обстоятельствам.

Кризисное состояние является деструкцией того внешнего и неукорененного, что имеется у индивида, но и одновременно с этим, данное проявление внутреннего, укорененного и действительно личного. Исчезновение всего внешнего и возникновение внутреннего является важным аспектом, прежде всего, для благоприятного созревания личности и

ее становления. В процессе кризисного состояния всё внешнее индивида выявляется наружу, тем самым у индивида начинает происходить процесс осознания. Всё это способствует очищению сознания и соприкосновению с экзистенциальной глубиной существования личности.

В отечественную психологию впервые термин возрастной кризис ввел Л. С. Выготский, и был им охарактеризован как целостное изменение личности ребенка, при постоянно изменяющейся смене стабильных периодов. Выготский считал, что возрастной кризис зависит от возникновения основных новообразований, которые предшествовали постоянному периоду и которые способствуют разрушению одной социальной ситуации развития и развитию другой ситуации развития, которая является адекватной новой психологической роли ребенка. Этот самый механизм изменения социальных ситуаций и включает в себе психологическое содержание возрастного кризиса.

Психологические теории понятия возрастного кризиса упоминаются во многих контекстах, но имеют отличия по своему содержанию и связи с различными описаниями характеристик психического развития личности. С точки зрения содержания периоды возрастных кризисов представляют собой определенный интерес, так как имеют отличия в своих специфических особенностях процесса психического развития, например, наличие внезапных изменений психической деятельности, острое обострение противоречий, отрицательный характер развития и другие.

Кризис ранней взрослости, являющийся промежутком перехода личности от периода юности к периоду взрослости, определяется в научной психологической науке с нескольких точек зрения. Первой точкой зрения является то, что происхождение кризиса связано с выбором и определением будущей профессиональной деятельности молодых людей, выход ими во взрослую и самостоятельную жизнь, обретение индивидуального статуса в обществе и приобретение новых социальных ролей и изменение внутреннего

мира индивида, также приобретение жизненного смысла, определения важных для себя ценностей и приоритетов, стабилизации Я-концепции.

Многие ученые, занимавшиеся проблемой возрастных кризисов, определяют раннюю зрелость, как начало третьего десятилетия жизни человека (примерно с 20 – 23 лет), период, когда человек заканчивает обучение в высшем учебном заведении. Кризис ранней зрелости считается нормативным кризисом, и его возникновение является неизбежным и закономерным в жизни практически каждого человека, тем самым являющимся необходимым для развития и становления взрослой личности (П. Ниемея, Э. Эриксон).

Начало в изучении кризиса ранней зрелости имеет свое начало в работах зарубежных авторов, таких как Б. Ливехуда, Г. Шихи и Э. Эриксона, и было продолжено отечественными авторами, такими как Г. Абрамовой, В. Слободчиковой и другими.

Абсолютно каждый возрастной кризис ставит перед личностью всё новые и новые задачи, которые, в свою очередь, затрудняют и делают невозможным реализацию жизненных целей и замыслов человека. В связи с чем может случиться отказ от удовлетворения базовых потребностей личности в конкретном возрастном промежутке. Это может быть отказ от желания самоутверждения и самореализации, желания независимости и свободы, в определении своего настоящего и будущего.

Основой кризиса ранней зрелости, по мнению К. Юнга, является возникновение перед индивидом неоптимальных требований реального мира, далеко не всегда имеющих схожесть с представлениями самого индивида. Иногда это может быть связано с неадекватными ожиданиями, с необоснованной оценкой внешних проблем и трудностей, с чрезмерным оптимизмом или же негативизмом, и в этом момент начинает происходить упадок детского оптимизма и чувства веры. И нередко случаи, когда молодые люди продолжают сохранять некогда наивный взгляд на реальный

мир, ожидая всех благ, которые должны прийти к ним без усилий и самостоятельно.

О. В. Хухлаева рассматривает динамику кризиса ранней взрослости как предшествующее кризису предкризисное состояние, которое характеризуется как идеализм, вера в собственные успехи и всемогущество, ощущение сильных и буйных чувств и энергии. Молодые люди ощущают собственную важность и чувство нужности. Но потихоньку чувство удовлетворения сменяется потерей интересов, ощущением внутренней пустоты, апатией и отсутствием желания заниматься какими-либо делами и принимать новую информацию об окружающем мире.

Нередко чувство одиночества является наиболее актуальным в период кризиса ранней взрослости. Довольно таки часто к чувству одиночества добавляется и чувство ненужности. В данный период начинают происходить раздумья в представлении о самом себе, невозможность понять и разобраться в том, кем является человек в этой жизни, непостоянство желаний, неспособность понять свои возможности. Также в данный период становится актуальной тема выбора и ответственности, возникают сомнения и страхи касаясь собственной жизни. Преодоление данного кризиса имеет связь со взятием ответственности за самого себя, за свою собственную жизнь, выбором своего индивидуального жизненного пути. Субъективно это переживается в виде удовлетворения и довольствия самим собой и собственной жизнью, возникновению повышенного интереса к жизни и нахождение жизненного удовольствия, а также преодоление собственных страхов. Происходят изменения в отношениях с окружающими, пропадает желание их изменять, а наоборот возникает желание принимать их такими, какие они уже есть, также возникает интерес не только к собственному внутреннему миру, но и к внутреннему миру окружающих людей.

В заключение рассмотрения динамики протекания кризиса ранней взрослости хочется добавить, что его основной целью является поиск

индивида самого себя и своего места в окружающем мире посредством взятия на себя роли полноценно взрослого человека.

### **Вывод к теоретической главе**

Подводя итоги теоретического исследования проблемы копинг-стратегий личности, переживающей возрастной кризис, хочется отметить, что отрицательные последствия при взаимодействии личности с трудными жизненными ситуациями, особенно в период переживания возрастного кризиса, имеют возможность смягчить их влияние и сократить воздействие стресса, а также благополучно преодолеть при помощи адаптивных стратегий совладающего поведения. И именно за счет этого копинг-стратегии являются одними из главных и важных предикатов психологического благополучия, физического и психического здоровья и успешности деятельности. Однако некоторая часть благоприятных результатов имеет связь с обобщенным делением копинг стратегий на такие части, как проблемно – и эмоционально – ориентированные, и также по критериям активности и ухода.

Исходя из анализа психологической литературы, довольно многообещающими исследованиями являются исследования различных стратегий совладающего поведения и возможность их применения. Имеющиеся данные помогли изучить копинг-стратегии в структуре саморегуляции личности, являющейся аспектом обеспечения некоторых важных этапов в жизненном цикле личности, например таком, как переживание возрастного кризиса. Именно стратегии совладающего поведения представляют собой некий своеобразный медиатор, обеспечивающий возможность саморегуляции поведения личности, попавшей в стрессовую ситуацию.



## **ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОПИНГ СТРАТЕГИЙ ЛИЧНОСТИ, ПЕРЕЖИВАЮЩЕЙ ВОЗРАСТНОЙ КРИЗИС**

### **2.1. Организация исследования**

Для выявления стратегий, особенностей и детерминант совладающего поведения личности, переживающей возрастной кризис и проверки гипотезы в 2018-2019 году нами было проведено исследование, в котором приняли участие мужчины и женщины от 30-35 лет.

На первом этапе с помощью методики ««Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах»» Е.Б. Фанталовой мы разделили респондентов на две группы. Общая выборка составила - 80 человек, из них 40 - испытуемые с низким уровнем дезинтеграции и 40 - испытуемые с высоким уровнем дезинтеграции. Исследование проводилось в индивидуальной форме с помощью подобранных методик. Респондентам были выданы специальные бланки для занесения ответов по методикам.

После сбора эмпирических данных были составлены протоколы получившихся результатов по каждой методике. В дальнейшем все данные подверглись математической обработки, после которой был проведён анализ полученных результатов выборки.

Для диагностики особенностей применения копинг-стратегий личности, переживающей возрастной кризис использовались следующие методики:

1. Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах»» (Е. Б. Фанталова). Методика позволяет рассмотреть человеческие ценности по параметрам «доступности» и «ценности», тем самым диагностируя степень выраженности внутренней рассогласованности и неудовлетворенности жизнью.

Диагностический инструментарий состоит из 12 понятий, которые сравниваются попарно на специальных бланках:

1. активная, деятельная жизнь;
2. здоровье (физическое и психическое);
3. интересная работа;
4. красота природы и искусства (переживание прекрасного);
5. любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
6. материально обеспеченная жизнь (материальные блага, отсутствие материальных затруднений);
7. наличие верных и хороших друзей;
8. уверенность в себе (отсутствие внутренних противоречий);
9. познание нового в мире, природе, человеке (расширение кругозора);
10. свобода (независимость в поступках и действиях);
11. счастливая семейная жизнь
12. творчество (возможность творческой деятельности).

2. Опросник способов совладания (Р. Лазарус, С. Фолкман). Адаптирован Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой в 2004 году. Методика содержит 50 вопросов, отражающих способы преодоления трудных жизненных событий и состоит из 8 шкал: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, положительная переоценка, планирование решения проблемы.

Данная методика НИПНИ им. Бехтерева была подвергнута модифицированию вопросов, и проверена на выборке 1600 испытуемых - как психически здоровых, так и больных.

3. Методика исследования самоотношения (С.Р. Пантелеев). Методика предназначена для диагностики самооценки, самоотношения испытуемого и представления им своего образа «Я». В основе методики лежит определение В. В. Столина о самоотношении как многогранной иерархичной

эмоционально-оценочной системе, в которой отмечается три аспекта для ее понимания: близость, уважение, симпатия. Тест содержит 110 вопросов и 9 шкал:

- закрытость
- самоуверенность
- саморуководство
- зеркальное Я
- самооценność
- самопринятие
- самопривязанность
- конфликтность
- самообвинение

## 2.2. Количественный и качественный анализ данных

Рассмотрим графически представленные данные по результатам психологической диагностики.

Для анализа способов совладания респондентов с высокими и низкими уровнями рассогласованности в период возрастного кризиса, мы вычислили средние значения по каждой шкале и представили результаты следующей гистограммой (рис.1)

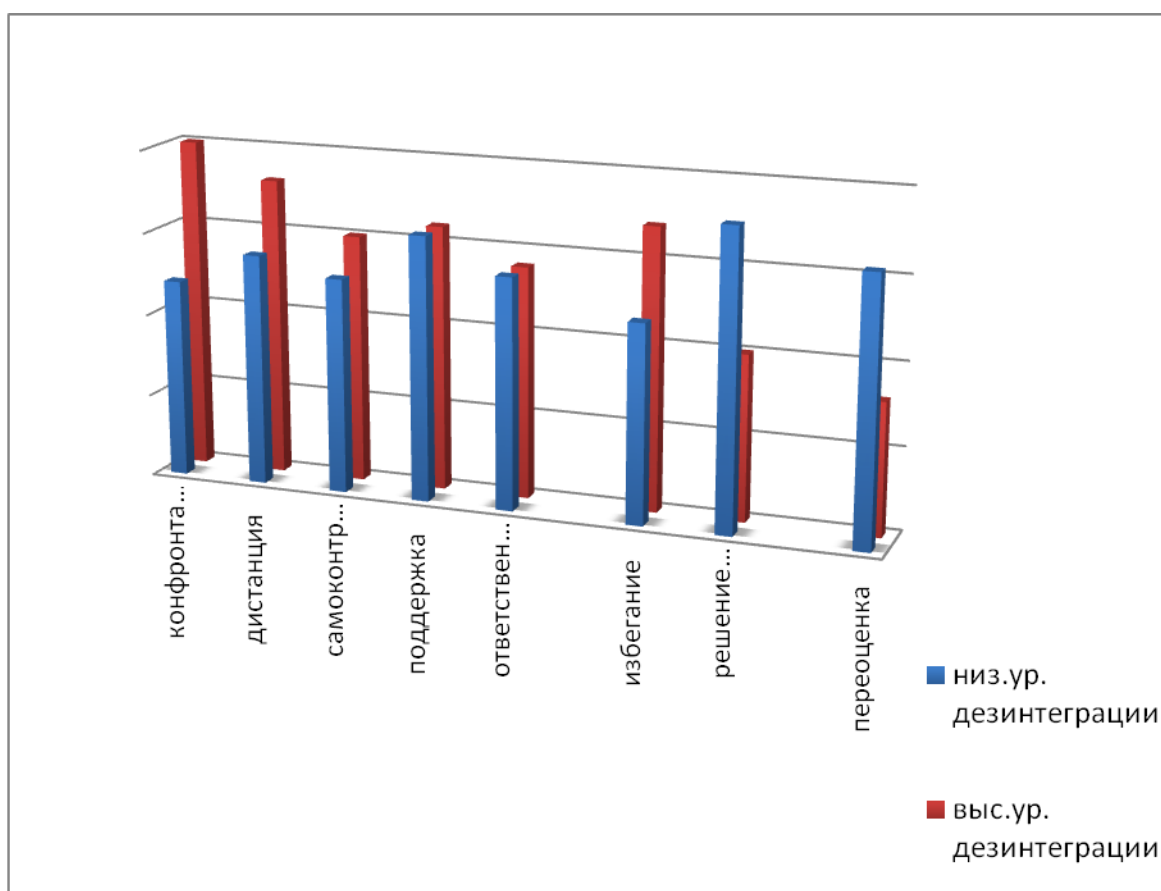


Рис. 1 «Распределение средних значений способов совладания у респондентов с низкими и высокими уровнями рассогласованности в период возрастного кризиса»

По результатам методики «Опросник способов совладания» мы можем сказать, что испытуемые, у которых высокий уровень дезинтеграции в период кризиса в большей степени предпочитают использовать такие копинг - стратегии как конфронтация, дистанция и избегание, чем испытуемые с низким уровнем дезинтеграции.

С целью анализа результатов испытуемых по методике исследования самооотношения, мы вычислили средние значения по каждой шкале, и построили следующую гистограмму (рис.2)

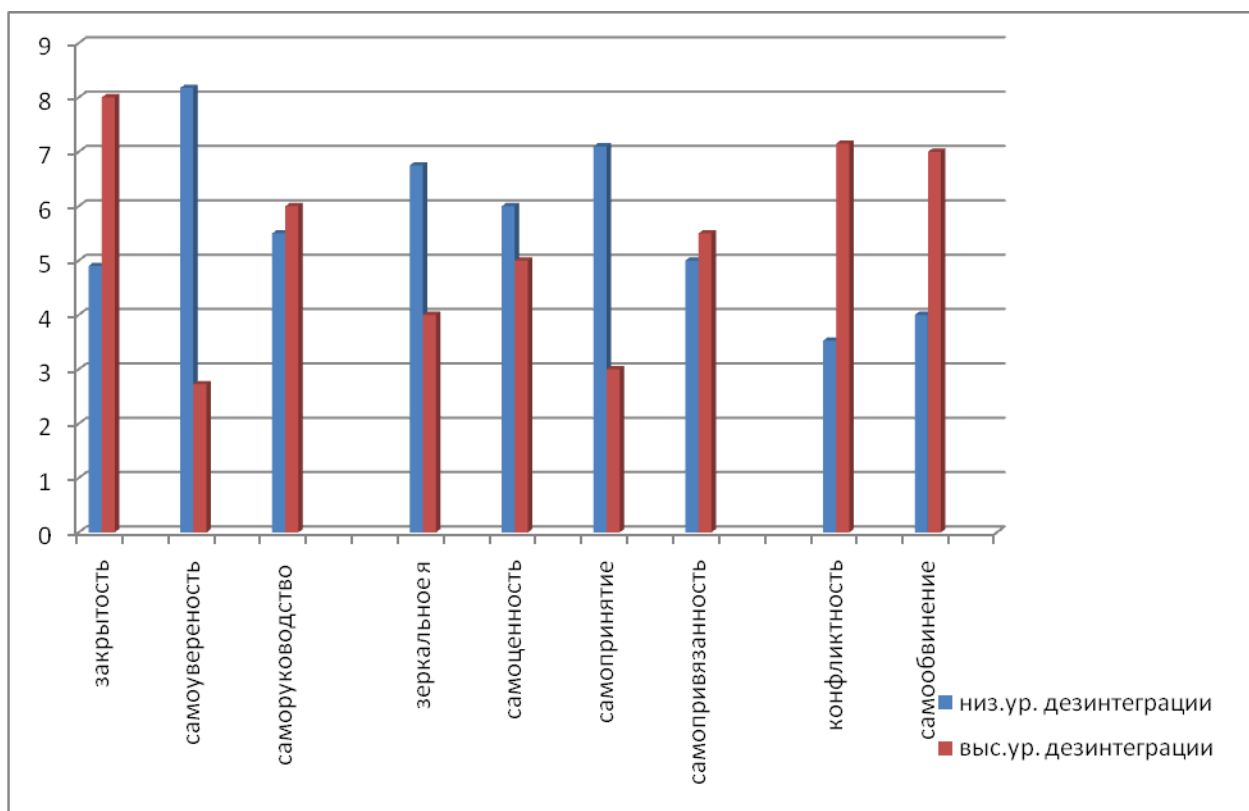


Рис. 2 «Распределение средних значений по методике исследования самооотношения у респондентов с низкими и высокими уровнями рассогласованности в период возрастного кризиса»

По результатам методики «Опросник способов совладания» мы можем сказать, что испытуемые, у которых высокий уровень дезинтеграции в период кризиса в большей степени предпочитают использовать такие копинг - стратегии как конфронтация, дистанция и избегание, чем испытуемые с низким уровнем дезинтеграции.

### 2.3. Анализ и интерпретация результатов исследования

После рассмотрения графически представленных данных в выборке, мы подвергли их математической обработке. При обработке данных использовалась программа STATISTICA 6.0. Для оценки различий используемых копинг-стратегий и особенностей эмоционально-оценочной системы респондентов с высокими и низкими уровнями внутренней рассогласованности нами был использован непараметрический критерий Манна-Уитни.

Рассмотрим результаты по методике «Опросник способов совладания» (Таблица 1).

Таблица 1

Результаты респондентов с высокой и низкой степенью переживания в период кризиса по методике «Опросник способов совладания»

| Копинг-стратегии         | Ранговая сумма<br>(низкая степень переживаний) | Ранговая сумма<br>(высокая степень переживаний) | U               | p-level          |
|--------------------------|--|---|-----------------|------------------|
| <b>конфронтация</b>      | <b>990,500</b>                                 | <b>2249,500</b>                                 | <b>170,5000</b> | <b>0,0000001</b> |
| <b>дистанция</b>         | <b>1290,500</b>                                | <b>1949,500</b>                                 | <b>470,5000</b> | <b>0,001547</b>  |
| <b>самоконтроль</b>      | <b>1265,500</b>                                | <b>1974,500</b>                                 | <b>445,5000</b> | <b>0,000658</b>  |
| поддержка                | 1464,000                                       | 1776,000  | 644,0000        | 0,134577         |
| ответственность          | 1507,500                                       | 1732,500  | 687,5000        | 0,281159         |
| <b>избегание</b>         | <b>1280,500</b>                                | <b>1959,500</b>                                 | <b>460,5000</b> | <b>0,001106</b>  |
| <b>решение проблемы</b>  | <b>2035,000</b>                                | <b>1205,000</b>                                 | <b>385,0000</b> | <b>0,000066</b>  |
| <b>полож. переоценка</b> | <b>2062,000</b>                                | <b>1178,000</b>                                 | <b>358,0000</b> | <b>0,000022</b>  |

После математической обработки данных выявлены различия у респондентов с высокими и низкими уровнями дезинтеграции по таким шкалам как конфронтация, дистанция, самоконтроль, избегание, решение проблемы и положительная переоценка.

Испытуемые, испытывающие острые переживания в период кризиса предпочитают использовать следующие копинг-стратегии: конфронтация, дистанция, самоконтроль, избегание. У респондентов с низким уровнем дезинтеграции в период кризиса отмечаются такие копинг-стратегии как вешение проблемы и положительная переоценка.

В период кризиса ранней взрослости у человека начинают появляться вопросы об истинном его предназначении в социуме, о смысле своего существования и о прогнозе будущего. Образ его «Я», его жизненный путь перестают удовлетворять и приносить радость. Исходя из этого, начинается анализ своей жизнедеятельности, оценивание профессионального и личностного роста, а также изменение ценностей. Данный кризис призывает к действию, к активности, к метаморфозу своего образа жизни.

Высокая степень дезинтеграции при кризисе приводит личность к негативному восприятию появившихся трудностей, неумению планировать деятельность и прогнозировать возможный результат своего труда. Личность становится раздражительной, импульсивной, агрессивной и направляет энергию не на решение проблем, а на снижение эмоционального напряжения, которое сопровождается неконтролируемым негативизмом по отношению к себе и к обществу. При этом для человека характерно обесценивание своих собственных чувств, переживаний к ситуации и снижение значимости самой ситуации, в которой он оказался. У людей с высоким уровнем внутренней рассогласованности в период кризиса отмечается циклотивность настроения, повышенная тревога, усталость, беспомощность, переживание своей ненужности, самоуничтожение, снижение физической активности, устремленность в свое прошлое, возможность

употребления алкоголя, тем самым человек обесценивает себя, свое настоящее и будущее, игнорирует собственную проблему, предпочитая жить в мире «фантазирования». При этом они склонны контролировать себя, нежелание демонстрировать свои чувства при окружающих, закрытость приводит к большему отчуждению, агрессивному взаимодействию с людьми и бегству от проблемы. Однако, несмотря на повышенный самоконтроль респонденты с высокой степенью внутренней рассогласованности нуждаются в социальной помощи и сочувствии от других лиц, что и способствует усилению переживания внутриличностного конфликта и дезадаптации.

Респонденты с низкой степенью эмоционального реагирования в период возрастного кризиса решают проблему с помощью целенаправленной деятельности, анализируя все варианты развития событий, их эффективность, вырабатывают оптимальную стратегию для решения собственных проблем, опираясь на прежний опыт и оценивая объективные условия, свои возможности и резервы. Данная группа испытуемых способна к положительному переосмыслению своего нынешнего положения, своего «Я», своих личных и профессиональных достижений. По сравнению с вышеописанной группой данные респонденты не стараются вытеснить или отрицать возникшую проблему, а наоборот принимают и ищут возможности разрешить её. Они готовы к поиску положительных моментов в своих действиях и рациональному взгляду на собственные ошибки, что способствует повышению адаптивности человека и созданию оптимального эмоционального фона для преодоления трудностей. У людей с низким уровнем внутренней рассогласованности в период кризиса отмечается эмоциональная гибкость, появление положительного нового взгляда на жизнь, повышение своей значимости, оптимальное взаимодействие с другими людьми, конструктивное изменение взглядов и ценностей и создание нового образа жизни.



Не выявлено значимых различий у испытуемых двух групп по шкалам социальная поддержка и принятие ответственности. Из этого следует сделать вывод, что две группы в одинаковой степени используют данные копинг-стратегии. И респонденты с низкой степенью дезинтеграции, и респонденты с высокой степенью дезинтеграции принимают ответственность за свои действия и поступки, а также хотят, чтобы их выслушали, посочувствовали и оказали поддержку.

Сравним результаты по методике исследования самооотношения у респондентов с высокими и низкими уровнями дезинтеграции (Таблица 2).

Таблица 2

Результаты респондентов с высокой и низкой степенью переживания в период кризиса по методике исследования самооотношения

| Шкалы                  | Ранговая сумма<br>(низкая степень переживания) | Ранговая сумма<br>(высокая степень переживания) | U               | p-level          |
|------------------------|--|---|-----------------|------------------|
| <b>закрытость</b>      | <b>856,000</b>                                 | <b>2384,000</b>                                 | <b>36,0000</b>  | <b>0,0000001</b> |
| <b>самоуверенность</b> | <b>2419,000</b>                                | <b>821,000</b>                                  | <b>1,0000</b>   | <b>0,0000001</b> |
| саморуководство        | 1640,500                                       | 1599,500  | 779,5000        | 0,847390         |
| <b>зеркальное Я</b>    | <b>2276,000</b>                                | <b>964,000</b>                                  | <b>144,0000</b> | <b>0,0000001</b> |
| самоценность           | 1714,000                                       | 1526,000  | 706,0000        | 0,368278         |
| <b>самопринятие</b>    | <b>2385,000</b>                                | <b>855,000</b>                                  | <b>35,0000</b>  | <b>0,0000001</b> |
| самопривязанность      | 1694,000                                       | 1546,000  | 726,0000        | 0,479409         |
| <b>конфликтность</b>   | <b>1052,500</b>                                | <b>2187,500</b>                                 | <b>232,5000</b> | <b>0,0000001</b> |
| <b>самообвинение</b>   | <b>1232,000</b>                                | <b>2008,000</b>                                 | <b>412,0000</b> | <b>0,000192</b>  |

Как видно из результатов таблицы 2 две группы испытуемых различаются по шкалам закрытость, самоуверенность, зеркальное Я, самопринятие, конфликтность, самообвинение. Для респондентов с высоким уровнем дезинтеграции характерны закрытость, неуверенность, деструктивность в отношениях с другими людьми, непринятие себя, конфликтность и самообвинение. Данная группа склонна маскировать свое нынешнее состояние, они недоверчивы, чаще склонны к защитному поведению и к следованию успешной модели поведения, которая принята в обществе. У исследуемой категории людей в большей степени выражен конфликт со своим «Я», который обусловлен неуверенностью в своих силах, сомнениями в отношении своих возможностей, способностей, знаний и умений, и расхождением между образами «Я- реальный» и «Я- идеальный». При неуспехе или неэффективности своей деятельности выражена излишняя самокритичность и отрицательный фон, человек способен видит только свои недостатки, свою некомпетентность, невозможность чтобы - либо изменить, и соответственно готов к такому же отношению со стороны окружающих, что не может не отражаться на взаимодействии с другими в отрицательном аспекте.

Испытуемые же с низкой степенью внутренней рассогласованности в большей степени открыты обществу, честны самим собой, сосредоточены на понимании своих внутренних побуждений и переживаний, и действуют в соответствии со своими истинными намерениями и идеями. Респонденты данной группы способны критично смотреть на себя и на ситуацию, а при сотрудничестве с окружающими ориентация в первую очередь идет на свое видение и мнение. При возникновении жизненных трудностей они уверены в своих силах для того, чтобы конструктивно ее разрешить, так как они в полной мере принимают все стороны своей личности, как достоинства, так и недостатки, и чаще чувствуют уважение и симпатию к себе.

## **Рекомендации по нивелированию негативных копинг-стратегий личности, переживающей возрастной кризис:**

- осуществить анализ переживаний и их причин на факт позитивных и негативных последствий в конкретной ситуации («не загонять себя в угол!»);
- не обвинять себя и окружающих, а рационально определить уровень достигнутого и возможного на конкретном этапе жизни;
- пересмотреть свои идеальные образы и ориентацию на романтические ценности, оставив реальные для реализации на будущем жизненном пути;
- полюбить и принять имеющееся (созданное), если нельзя его изменить;
- быть активным в преобразовании своей жизнедеятельности (не ждать помощи, а искать её и идти на встречу!); планирование жизни и достижений направленное в первую очередь на исследование своего потенциала, развитие своих навыков и использования их на пользу людям принесет не только постоянное удовлетворение и ощущение развития, не подвластного никаким кризисам, но и достаток и финансовую стабильность;
- сменить или найти и увлечься таким видом деятельности, которое дает положительные эмоции и позволяет забыть отрицательный опыт жизни, развитие своих способностей, повышение уровня мастерства.

### **Вывод к эмпирическому исследованию.**

В эмпирическом исследовании мы смогли изучить совладающее поведение (копинг) личности периода ранней взрослости. Для этого была собрана выборка, состоящая из 80 человек. С помощью нашего исследования мы определили две группы совладающего поведения – испытуемые с низким и высоким уровнем дезинтеграции. С помощью двух методик мы выявили в обеих группах преобладающие и не преобладающие черты поведения, как у испытуемых с низким, так и с высоким уровнем дезинтеграции. На основе второго исследования можно сделать вывод, что испытуемые, у которых низкий уровень дезинтеграции больше склонны к решению проблемы с помощью целенаправленной деятельности, анализируя все варианты развития событий, их эффективность, вырабатывают оптимальную стратегию для решения собственных проблем, опираясь на прежний опыт и оценивая объективные условия, свои возможности и резервы. Так же для них характерно в большей степени открытость обществу, сосредоточены на понимании своих внутренних побуждений и переживаний, и действуют они в соответствии со своими истинными намерениями и идеями. Испытуемые, которые имеют высокий уровень дезинтеграции, больше склонны к конфронтации, дистанции, самоконтролю и избеганию. Так же для этой группы характерно закрытость, неуверенность, деструктивность в отношениях с другими людьми, неприятие себя, конфликтность и самообвинение.

На основе нашего исследования мы предложили шесть пунктов рекомендаций по нивелированию негативных копинг-стратегий личности, переживающей возрастной кризис, которые помогут пережить этот период без негативных последствий для психического здоровья.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

1. В данной работе мы провели теоретический анализ проблемы совладающего поведения в научной психологической литературе. В теоретической части нашего научного исследования, мы проанализировали факторы и условия проявления стресса. Для этого мы рассмотрели различные концепции и теории стресса (Г. Селье, Д. Меканик, Т. Кокс, И. Джейнс, Р. Лазаргус, Н. Эндлер, Д. Бродбент, Р. Хокки, А. Марселл, П. Варры). Разные определения понятия стресса были даны этими учеными, но в психологии существует ключевое понятие стресса, данное Г. Селье, как специфической, означающего индивидуально опосредованной реакции адаптации на возникшие фрустрационные случаи. Далее в нашей работе раскрыт психологический анализ копинг-стратегий с точки зрения различных психологов (Л. Мерфи, Р. Лазаргус, З. Фрейд, Р. М. Грановская, И. М. Никольская, Дж. Р. Эдвардс). Здесь мы выделили общее понятие, от которого отталкиваются другие теории, для понимания копинг-стратегий. Копинг-стратегии – это действия личности, направленные на разрешение стрессовой ситуации, которые включают в себя когнитивные, поведенческие и эмоциональные компоненты.

2. На теоретическом уровне мы описали содержание возрастного кризиса личности. Раскрыли понятие возрастного кризиса, рассмотрели более подробно кризисы ранней взрослости с точки зрения различных психологов (Б. Ливехуд, Г. Шихи, Э. Эриксон, К. Юнг, Г. Абрамова, В. Слободчиковой). Для этого мы выделили общее понятие ранней взрослости и раскрыли концепции различных психологов к пониманию возрастного кризиса, а именно ранней взрослости. В отечественную психологию впервые термин возрастной кризис ввел Л. С. Выготский, и был им охарактеризован как целостное изменение личности ребенка, при постоянно изменяющейся смене стабильных периодов. Кризис ранней взрослости считается

нормативным кризисом, и его возникновение является неизбежным и закономерным в жизни практически каждого человека, тем самым являющимся необходимым для развития и становления взрослой личности (П. Ниемея, Э. Эриксон).

3. Выявили и описали ценности и переживания личности в ситуации возрастного кризиса. Начало в изучении кризиса ранней взрослости имеет свое начало в работах зарубежных авторов, таких как Б. Ливехуда, Г. Шихи и Э. Эриксона, и было продолжено отечественными авторами, такими как Г. Абрамовой, В. Слободчиковой и другими. Основой кризиса ранней взрослости, по мнению К. Юнга, является возникновение перед индивидом неоптимальных требований реального мира, далеко не всегда имеющих схожесть с представлениями самого индивида. Иногда это может быть связано с неадекватными ожиданиями, с необоснованной оценкой внешних проблем и трудностей, с чрезмерным оптимизмом или же негативизмом, и в этом момент начинает происходить упадок детского оптимизма и чувства веры. Субъективно это переживается в виде удовлетворения и довольствия самим собой и собственной жизнью, возникновению повышенного интереса к жизни и нахождение жизненного удовольствия, а также преодоление собственных страхов. Происходят изменения в отношениях с окружающими, пропадает желание их изменять, а наоборот возникает желание принимать их такими, какие они уже есть, также возникает интерес не только к собственному внутреннему миру, но и к внутреннему миру окружающих людей. Так же здесь можно добавить, что его основной целью является поиск индивида самого себя и своего места в окружающем мире посредством взятия на себя роли полноценно взрослого человека.

4. На эмпирическом уровне мы выявили различия в копинг-стратегиях у взрослых, переживающих возрастной кризис. В нашем исследовании, котором участвовало 80 человек, испытуемые были разделенных на две группы с высоким и низким уровнем дезинтеграции.

Далее были проведены методики для выявления копингов, с целью изучить стратегии поведения в периоде ранней взрослости. Испытуемые с высоким уровнем дезинтеграции в период кризиса в большей степени предпочитают использовать такие копинг - стратегии как конфронтация, дистанция и избегание. Испытуемые с низким показателем дезинтеграции используют такие копинги, как решение проблем, переоценка, поддержка, самоуверенность и самопринятие. Затем мы предложили рекомендации по нивелированию негативных копинг-стратегий личности, которые будут полезны в применении испытуемым с высоким уровнем дезинтеграции.

5. На основе полученных эмпирических данных мы разработали рекомендации по нивелированию негативных копинг стратегий личности, переживающей возрастной кризис. Такие как: осуществить анализ переживаний и их причин на факт позитивных и негативных последствий в конкретной ситуации («не загонять себя в угол!»); не обвинять себя и окружающих, а рационально определить уровень достигнутого и возможного на конкретном этапе жизни; полюбить и принять имеющееся (созданное), если нельзя его изменить; сменить или найти и увлечься таким видом деятельности, которое дает положительные эмоции и позволяет забыть отрицательный опыт жизни, развитие своих способностей, повышение уровня мастерства.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Леонтьев Д. А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов/ Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы московской научно-практической конференции. Кострома. 2010.
2. Столин В. В. Самосознание личности. МГУ; 1983
3. Малкина – Пых И. Г. Стратегии поведения при стрессе. Московский психологический журнал; 2007
4. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А., Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб; 2006
5. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. СПб; 2006
6. Солатова Е. Л., Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости. Монография. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ; 2007
7. Абитов И. Р. Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения: в норме и при психосоматических и невротических расстройствах. Автореферат. Казань; 2007
8. Сергиенко Е. А. Субъектная регуляция совладающего поведения/ Совладающее поведение: современное состояние и перспективы. Москва; 2008
9. Фрейд А. Психология “Я” и защитные механизмы. Москва; 1993
10. Шелехов И. Л. Особенности совладающего поведения студентов университета. Вестник ТПГУ; 2009
11. Хазова С. А. Копинг-ресурсы субъекта: основные направления и перспективы исследования. Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова; 2013
12. Ветрова И. И. Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции. Сборник статей. Москва; 2008



13. Бодалев А. А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения. Наука, 1998
14. Выготский Л. С. Психология развития человека. Москва; 2004
15. Головей Л.А., Манукян В.Р. Психобиографическое изучение кризисов взрослого периода развития // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2003
16. Головей Л.А., Петраш М.Д. К проблеме развития субъекта деятельности / Психологические проблемы самореализации личности/ Под ред. Л.А. Коростылевой. СПб., 2007.
17. Логинова Н.А. Развитие личности и ее жизненный путь // Принцип развития в психологии/ Под ред. Л.И. Анцыферовой. М., 1978.
18. Моргун В.Ф., Ткачева Н.Ю. Проблема периодизации развития личности в психологии. Москва., 1981.
19. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека: развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учебное пособие для ВУЗов. М., 2000.
20. Томе Г. Теоретические и эмпирические основы психологии развития человеческой жизни // Принцип развития в психологии / Под. ред. Л.И. Анцыферовой. М., 1978.
21. Шахновская Е.Л. Гендерные особенности переживания кризиса 30 лет // Психология зрелости и старения. 2007
22. Шихи Г. Возрастные кризисы – ступени личностного роста. СПб., 1999.
23. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М. Инт-т. Психологии РАН 1995
24. Герасимов И.В. Стресс: психологические основы и методы снятия Журнал «Психология, социология и педагогика» Февраль, 2013
25. Селье Г. «Стресс без дистресса» - Прогресс 1982

26. Щербатых Ю.В. «Психология стресса и методы коррекции» Питер СПб 2012
27. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс /Под ред. Л.Лева. – Л., 1970.
28. Леви Л. Некоторые принципы психофизиологических исследований и источники ошибок // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970.
29. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. - СПб.: «Речь», 2010
30. Гринберг Дж. Управление стрессом. - СПб.: Питер, 2011